Primeros auxilios en el trabajo: protección y prevención para los empleados

Dr. Vicente Gil Valdés
Director de Vigilancia de la Salud en Santalucía
Noviembre 2024

La vida es impredecible, y en cualquier momento pueden surgir situaciones inesperadas, incluso en el entorno laboral. Los accidentes, por lo general, ocurren sin previo aviso, ya sea por un descuido, un fallo técnico o un incidente fortuito. Por ello, contar con conocimientos en primeros auxilios y los recursos médico-sanitarios pertinentes no solo son una herramienta valiosa, sino una responsabilidad compartida dentro de la empresa.

Índice

1. La importancia de los primeros auxilios en el trabajo
2. Recursos sanitarios básicos en la empresa
    2.1 Botiquines
    2.2 Locales de primeros auxilios
    2.3 Desfibriladores
    2.4 Protocolos de emergencia
    2.5 Capacitación regular del personal: formación en primeros auxilios
3. El seguro de Salud, complemento ideal de los primeros auxilios en el trabajo
4. Conclusión
5. Preguntas frecuentes (FAQs) sobre primeros auxilios en el trabajo

Estar preparados para actuar de manera rápida y efectiva ante una emergencia puede marcar la diferencia entre minimizar las consecuencias de un suceso inesperado o enfrentarse a resultados más graves. La prevención y la formación se convierten en ingredientes clave para cuidar de la seguridad y el bienestar de todos.

En este artículo, te explicaremos por qué los primeros auxilios son esenciales, cómo están regulados por ley y cuáles son los pasos clave para implementarlos correctamente en tu organización.

1. La importancia de los primeros auxilios en el trabajo

En el mundo de la empresa existen riesgos para la seguridad y para la salud de los trabajadores, con grandes variaciones dependiendo de la actividad desarrollada, y en cualquier momento puede suceder un incidente o una emergencia médica.

En este contexto, la seguridad laboral no es solo un requisito legal, sino un compromiso con el bienestar de los trabajadores. Dentro de las medidas preventivas contempladas en cualquier compañía, los primeros auxilios en el trabajo destacan como una de las herramientas cruciales para garantizar una respuesta ágil ante accidentes.

En este sentido, podríamos definir los primeros auxilios como las acciones iniciales realizadas para atender a una persona lesionada o enferma antes de que reciba atención médica profesional. Estas intervenciones pueden incluir detener hemorragias, realizar maniobras de reanimación cardiopulmonar (RCP) o inmovilizar lesiones.

Desde un punto de vista normativo, el artículo 20 de la Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales hace hincapié en el análisis de las posibles situaciones de emergencia y en la adopción de las medidas necesarias en materia de primeros auxilios, lucha contra incendios y evacuación de los trabajadores en situaciones de riesgo inminente.

Entre otras razones, implementar un protocolo sólido de primeros auxilios en el seno de una organización empresarial permite:

- Reducción de lesiones graves. Una atención inmediata puede prevenir complicaciones mayores.
- Minimización del tiempo de inactividad. Una respuesta rápida puede acelerar el regreso al trabajo del empleado afectado.
- Cumplimiento legal. La normativa laboral española exige, como ya hemos visto, que las empresas cuenten con recursos y formación en primeros auxilios. Así, toda compañía debe garantizar asistencia sanitaria inmediata y tener recursos adecuados para llevar a cabo esa atención primaria.
- Confianza del equipo. Los empleados se sienten más seguros, protegidos y confiados sabiendo que su lugar de trabajo prioriza su bienestar.

2. Recursos sanitarios básicos en la empresa

Sin importar el tipo de actividad que desarrolle una empresa, es fundamental que esta cuente con ciertos recursos sanitarios esenciales. Así, la normativa sobre botiquines establece la obligación de disponer de un área equipada con materiales o elementos médicos básicos, así como otros elementos adicionales necesarios.

2.1 Botiquines

En España, la regulación sobre el uso de botiquines en el entorno laboral está contemplada principalmente en la Ley de Prevención de Riesgos Laborales y sus reglamentos complementarios.

En función de lo establecido en el artículo 10 del Real Decreto 486/1997 (disposiciones mínimas de seguridad, higiene y salud en los lugares de trabajo), las empresas están obligadas a disponer de un botiquín de primeros auxilios. Colocado en un lugar estratégico, el contenido de este también depende de la actividad empresarial y de los riesgos que se puedan producir, pero, en todos los casos, es preceptivo que cuente al menos con:

- Vendas y gasas estériles para cubrir heridas y controlar hemorragias.
- Desinfectantes y antisépticos, como alcohol o toallitas para limpiar heridas.
- Algodón hidrófilo, esparadrapo y apósitos adhesivos.
- Tijeras y pinzas para cortar vendajes o retirar restos pequeños de una herida.
- Guantes desechables con los que se podrán proteger tanto el socorrista como la persona herida.

Un aspecto muy importante para tener en cuenta: el material del botiquín debe ser revisado periódicamente para su reposición una vez caducado o utilizado.

2.2 Locales de primeros auxilios

Además del botiquín o botiquines, la empresa contará con un local de primeros auxilios siempre que en el lugar de trabajo haya más de 50 trabajadores (anexo VI del Real Decreto 486/1997). También deberán disponer del mismo los centros de trabajo con más de 25 empleados si lo determina la autoridad laboral, teniendo en cuenta, entre otras cosas, la peligrosidad de la actividad desarrollada.

Debiendo estar claramente señalizados, los espacios de primeros auxilios contarán, como mínimo, con un botiquín, una camilla y una fuente de agua potable. Además, estarán próximos a los puestos de trabajo y serán de fácil acceso para camillas.

2.3 Desfibriladores

Según datos de la Sociedad Española de Cardiología (SEC), recogidos por el digital ConSalud.es, en nuestro país se producen, aproximadamente, 52.300 paradas cardiorrespiratorias al año, de las cuales 22.300 ocurren en hospitales y 30.000 en el entorno comunitario o extrahospitalario.

Actualmente, no disponemos de estadísticas oficiales específicas sobre el número de paradas cardiorrespiratorias que se producen en entornos laborales. Sin embargo, dado que una proporción significativa de la población pasa una parte considerable de su tiempo en el lugar de trabajo, es razonable inferir que una fracción de dichos accidentes tiene lugar en el ámbito profesional. Esta situación resalta la importancia de que las empresas implementen medidas preventivas y de respuesta ante emergencias, como la formación en reanimación cardiopulmonar (RCP) y la instalación de desfibriladores externos automáticos (DEA) en sus instalaciones.

Aplicar una desfibrilación a tiempo en los cinco primeros minutos tras la parada supone un aumento de la supervivencia. Cada minuto que la persona permanece en parada cardiorrespiratoria, la posibilidad de sobrevivir disminuye un 10 %.

Se calcula que en España hay dos desfibriladores (también llamados DESA) por cada 10.000 habitantes. Son las Comunidades Autónomas las que establecen las condiciones de uso y las recomendaciones para su instalación. Esta es obligatoria, por ejemplo, en centros comerciales, aeropuertos o estaciones de viajeros. Muchas empresas cuentan ya con este tipo de dispositivos y el problema con el que nos encontramos es que no hay muchas personas capaces de manejarlos. Además, en algunas CC.AA., la legislación impide su utilización a personas no formadas de forma oficial, aunque en otras sí es posible si su uso está supervisado a distancia por el servicio de emergencias 112.

Para que la actuación sea más efectiva en el caso de emergencias, es necesario un plan nacional que fomente la formación de la población general en reanimación cardiopulmonar y DESA, incluyendo colegios y universidades. Además, debería extenderse la instalación de desfibriladores a nuevos establecimientos y empresas públicas y privadas, conectados permanentemente con la red de emergencias. También es importante señalar que los desfibriladores deben estar sometidos a revisiones periódicas para que el funcionamiento sea óptimo.

2.4 Protocolos de emergencia

Ciñéndonos al ámbito estrictamente laboral, los protocolos de emergencia en primeros auxilios dentro de una empresa son fundamentales para garantizar la seguridad y el bienestar de los empleados, visitantes y clientes en caso de una emergencia médica.

Su incorporación dentro del día a día de la organización no solo salva vidas, sino que también protege los intereses corporativos, fomenta un ambiente de trabajo seguro y cumple con las obligaciones legales.

Si tuviéramos que concretar los elementos esenciales de un protocolo de emergencia, podríamos citar:

- Identificación de riesgos: evaluar posibles emergencias según el entorno laboral.
- Formación del personal: enseñar primeros auxilios y RCP, incluyendo el uso del DEA.
- Acceso a equipos adecuados: como botiquines de primeros auxilios y desfibriladores automáticos.
- Implementación de medidas preventivas, como el uso de equipos de protección individual y la promoción de prácticas de trabajo seguras.
- Designación de responsables: identificar a empleados capacitados como

“primeros intervinientes”.
-Simulacros periódicos para garantizar que todos conozcan los pasos a seguir.
-Comunicación clara: establecer cómo notificar emergencias y coordinar la ayuda profesional.
-Contacto con servicios médicos externos.
-Registro de incidentes para análisis y prevención futura.

En este sentido, además de estar preparados para actuar en situaciones de emergencia, es importante fomentar, en todo momento, un entorno seguro para evitar accidentes.

2.5 Capacitación regular del personal: formación en primeros auxilios

Sería importante que cualquier ciudadano tuviera unas nociones, aunque fueran básicas, de diversos conceptos de primeros auxilios. En cualquier caso, la empresa debe contar con personal formado, pues una intervención expedita y decidida puede salvar vidas y evitar secuelas de las personas que sufren una parada cardiaca o cualquier otro accidente.

¿Quiénes deben estar capacitados en primeros auxilios dentro de la empresa? Idealmente, al menos un miembro por cada área o turno de trabajo debe recibir capacitación en primeros auxilios. Sin embargo, es recomendable extender esta formación al mayor número de empleados posible para garantizar una respuesta inmediata, en especial en compañías con riesgos elevados o personal numeroso.

A la hora de implementar esa formación, es necesario el aprendizaje de maniobras de reanimación cardiopulmonar (RCP), el manejo de hemorragias, de situaciones de atragantamiento, asfixia y el tratamiento de quemaduras y fracturas para garantizar la rapidez y eficacia en las intervenciones de urgencia. También se debe disponer del material adecuado para la formación.

Además, esta capacitación en primeros auxilios debe realizarse de forma periódica, generalmente cada uno o dos años, dependiendo de las normativas locales. Solo de esta forma podremos asegurarnos de que el personal mantenga sus conocimientos actualizados y esté preparado para actuar correctamente en caso de emergencia.

Una de las opciones para la formación en las empresas pasa por impartir clases prácticas con enseñanza de RCP en un maniquí, incluyendo simulaciones para comprobar las constantes vitales y para efectuar compresiones torácicas y respiraciones. Otro método es la enseñanza con videos o tutoriales.

En la actualidad, hay plataformas con enseñanza basada en realidad virtual, impartiendo cursos realistas y con una mayor retención de lo aprendido.

3. El seguro de Salud, complemento ideal de los primeros auxilios en el trabajo

Entre las muchas ventajas de contar con un seguro de Salud, una póliza médica privada puede desempeñar un papel clave en la prevención de accidentes laborales y en el fortalecimiento de los protocolos de primeros auxilios en el trabajo mediante una combinación de servicios, educación y recursos.

Además de ofrecer el acceso a consultas médicas regulares, estos productos despliegan programas orientados a promover la salud y prevenir riesgos, con el foco en:
-La realización de evaluaciones y chequeos médicos periódicos para detectar problemas que afectan al desempeño y que podrían convertirse en riesgos laborales, como enfermedades musculoesqueléticas o cardiovasculares.
-Capacitaciones en materia de ergonomía para reducir lesiones relacionadas con

el trabajo físico o sedentario, como dolores de espalda o túnel carpiano.
-Talleres de salud y seguridad, muy útiles para sensibilizar a los empleados sobre prácticas seguras y la importancia de seguir protocolos en el trabajo.
-Asesoramiento nutricional y físico, que ayuda a prevenir lesiones causadas por falta de fuerza o sobrepeso.
-Gestión del estrés, ofreciendo recursos para prevenir accidentes relacionados con el agotamiento o la falta de concentración

Acciones que, en conjunto, reducen la probabilidad de accidentes y enfermedades relacionadas con el entorno profesional, manteniendo a los empleados en mejores condiciones físicas y mentales.

Por tanto, un seguro de Salud no solo protege a los empleados ante emergencias médicas, sino que también juega un papel crucial en la prevención de riesgos laborales y en la implementación de primeros auxilios. Al combinar servicios preventivos, capacitación y acceso rápido a atención médica, una empresa puede reducir riesgos, promover un ambiente seguro y garantizar el bienestar continuo de su equipo.

Al mismo tiempo, los seguros de Empresa pueden ser de gran ayuda para gestionar situaciones de primeros auxilios en el ámbito laboral, ya que garantizan cobertura médica inmediata en caso de accidentes o emergencias. Este tipo de póliza puede incluir acceso a servicios de urgencia, capacitación para trabajadores en primeros auxilios y la provisión de equipo médico básico. Además, asegura que los costes derivados de atención médica inicial, transporte a centros asistenciales y seguimiento de lesiones estén cubiertos, protegiendo tanto a los empleados como a la empresa frente a imprevistos.

4. Conclusión

Los primeros auxilios en el trabajo son mucho más que un requisito legal; representan una inversión en la seguridad, confianza y productividad de tu equipo. Implementar medidas preventivas, capacitar a tu personal y contar con recursos adecuados no solo salvará vidas, sino que también fortalecerá la cultura de seguridad en tu organización.

¿Tu empresa está preparada para responder ante una emergencia? Evalúa tus protocolos para hacer frente a este tipo de contingencias y asegúrate de estar siempre un paso adelante para fomentar un entorno laboral más seguro.

5. Preguntas frecuentes (FAQs) sobre primeros auxilios en el trabajo

¿Por qué es obligatorio implementar primeros auxilios en el lugar de trabajo?

La implementación de primeros auxilios en el trabajo es obligatoria porque las leyes laborales lo exigen para garantizar la seguridad y salud de los empleados. Además, es una medida preventiva clave para actuar de forma inmediata ante emergencias, reducir el impacto de lesiones y salvar vidas. Cumplir con esta normativa también evita sanciones legales y mejora el entorno laboral.

¿Qué elementos debe contener un botiquín de primeros auxilios en la empresa?

Un botiquín de primeros auxilios debe incluir: vendas y gasas estériles, antisépticos y desinfectantes, tijeras y pinzas, guantes desechables, termómetro, mascarillas y un manual de primeros auxilios. Es importante revisarlo periódicamente para garantizar que los insumos estén en buen estado y dentro de su fecha de caducidad.

¿Quiénes deben estar capacitados en primeros auxilios dentro de la empresa?

Idealmente, al menos un miembro por cada área o turno de trabajo debe recibir capacitación en primeros auxilios. Sin embargo, es recomendable extender esta formación al mayor número de empleados posible para garantizar una respuesta inmediata, especialmente en empresas con riesgos elevados o personal numeroso.

¿Con qué frecuencia debe realizarse la capacitación en primeros auxilios?

La capacitación en primeros auxilios debe realizarse de forma periódica, generalmente cada 1 o 2 años, dependiendo de las normativas locales. Esto asegura que el personal mantenga sus conocimientos actualizados y esté preparado para actuar correctamente en caso de emergencia.

¿Qué dice la ley sobre los primeros auxilios en el trabajo?

Las leyes varían según el país, pero en general exigen contar con botiquines adecuados y accesibles, capacitar al personal en primeros auxilios y diseñar planes de emergencia. Por ejemplo, en España, la Ley de Prevención de Riesgos Laborales (Ley 31/1995) obliga a las empresas a garantizar asistencia sanitaria inmediata. Consulta las normativas específicas de tu país para asegurarte de cumplir con todos los requisitos.

¿Cómo organizar simulacros de emergencia enfocados en primeros auxilios?

Para organizar simulacros efectivos:
1) Define escenarios posibles (caídas, quemaduras, paros cardíacos, etc.);
2) Involucra a empleados capacitados y designa roles;
3) Ejecuta el simulacro simulando las condiciones reales;
4) Evalúa los tiempos de respuesta y el cumplimiento del protocolo;
5) Realiza un informe con mejoras y repite el ejercicio periódicamente.
Los simulacros no solo preparan a tu equipo, sino que también identifican fallas en los planes de emergencia.